

Le chlorure de magnésium ou Nigari est une forme de magnésium comme l'est le lactate de magnésium, citrate de magnésium, sulfate de magnésium….

2 formes :
- sous forme de sachet en poudre de 20g en pharmacie
- sous forme de Nigari (en forme de paillettes) (ce que je vous conseille) en Magasin Bio qui est la forme naturelle du chlorure de magnésium, non raffiné et contenant des minéraux supplémentaires, vous pouvez l'utiliser aussi en remplacement d'une partie de votre sel.

Comment le conserver :

Il se conserve très bien et longtemps à condition de le mettre à l'abri de la lumière et de la chaleur dans une boite bien fermée dans un endroit assez frais si possible.

Mode d'emploi : Les doses préconisées sont valables à partir de 6 ans

Si c'est le sachet de chlorure de Magnésium, diluer le sachet de 20g dans une bouteille d'eau
Si c'est le Nigari, compter 1 à 2 cuillères à soupe de paillettes dans 1 litre d'eau (1 cuillère à soupe rase = 15g)
La solution sera prête à être utiliser en externe ou en interne
Le goût est infecte, vraiment, ne vous attardez pas à boire votre verre, d'un seul trait.

En interne

Dès les premières alertes, 1 verre dès que possible, prendre un 2ème 3 heures après n'allez pas au-delà de 4/jour et ce pendant 2 jours.
Diminuer la dose après à 2 puis à 1. Soyez à l'écoute de votre corps et dosez en fonction de ce que vous ressentez.
Rhumes, gastro, maux de gorge, constipation, mauvaise digestion, maux de têtes, grippe……

En externe

A l'aide d'un coton, ou compresse en fonction.
Les imbiber de chlorure de magnésium et appliquer sur la peau
Acné, brulures légères, coup de soleil, plaies,……

En bain de bouche

Pour les aphtes, les infections. A faire après le lavage des dents, laissez agir quelques instants la solution et recrachez.
Le chlorure de Magnésium est déconseillé à toutes personnes souffrant d'insuffisance rénale, d'hypertension artérielle et de personne suivant un régime sans sel.
Il s'agit ici d'utiliser le chlorure de Magnésium de façon ponctuelle et sur une durée courte.
Dans le cas d'une cure, en informez votre médecin
Le chlorure de magnésium a un effet tonifiant donc évitez de doubler les doses
Pas d'inquiétude si vous avez la diarrhée, comme beaucoup de magnésium, il a un effet laxatif variable en fonction des personnes, diminuez la dose tout simplement.



Le gel d'Aloès verra de préférence la marque Lilly of the désert, à conserver au frais, en magasin Bio (attention ne pas prendre le gel Aloès sous forme de bouteille pour la prise en interne, ça n'a rien à voir)

Mode d'emploi :

En application externe : cicatrisant, anti infectieux, hydratant, réparateur.
Soulage et répare les coups de soleil, soulage et cicatrice les brulures, anti-infectieux et cicatrisant pour les coupures et petites plaies, soulage les hémorroïdes, soulage les démangeaisons, soulage les piqures d'insectes, méduses, orties, moustiques
Très bonne base pour les huiles essentielles.



L'argent colloïdal, l'antibiotique naturel à avoir chez soi et en vacance, points de vente sur http://www.biocolloidal.fr/m-103-bon-de-commande.html)
Doit être conservé à l'abri de la lumière, de la chaleur et des champs magnétiques
Ne jamais boire à la bouteille pour éviter des contaminations et privilégier des cuillères en bois ou plastique, ou utiliser le bouchon doseur, évitez le métal.

Mode d'emploi :

Posologie pour adultes, pour les enfants de 6 à 12 ans diviser la dose par deux

En interne

Prendre l'argent colloïdal 15 ppm 30 minutes avant un repas ou sinon 2 heures après
En curatif : 1 bouchon de 30 ml 3 fois par jour jusqu'à disparition des symptômes
Préventif : 1 bouchon de 20 ml le matin à jeun pendant 3 semaines

En externe

Utiliser le vaporisateur 10ppm : brulure, coup de soleil, acné, vaporiser la zone concernée et laisser agir.
Ne jamais prendre l'argent colloïdal en même temps que des médicaments ou des compléments alimentaires par risque de diminuer leur action
Son action une fois prise est rapide, en moyenne 20 minutes

Effets secondaires

L'argyrie : ingestion prolongée d'une quantité excessive de sels d'argent. C'est une affection bénigne consistant en une coloration gris-bleu de la peau (aucun cas n'a été observé suite à l'ingestion d'argent colloïdal de bonne qualité)

Réaction d'Herxheimer : réaction de détoxification « crise de guérison ». Cela se traduit par des nausées, maux de têtes, rougeurs cutanées, démangeaisons, diarrhées, douleurs articulaires, pas de panique, arrêter tout simplement le traitement pendant un ou deux jours puis reprendre à demi-dose pendant quelques jours.



Aspivenin pour toutes piqures ou morsures en vente en pharmacie, à avoir sur soi notamment en cas d'allergies ou si fréquentation d'endroits infestés de serpents ou insectes dangereux.
Utiliser l'argent colloïdal pour désinfecter par la suite et le Tegarome du Dr Valnet pour les démangeaisons.

L'huile végétale de Calophyllum Inophylum des laboratoires Pranarom (si possible) en pharmacie ou en magasin bio
Anti-inflammatoire, cicatrisante, anti-infectieuse, protectrice, circulatoire et fluidifiante Régénératrice. Peut être utilisée en support avec des huiles essentielles ou seule pour ses qualités citées ci-dessus, très intéressante pour hydrater la peau et pour les coups de soleil.
Indications à savoir pour ceux qui ont des baisses glycémique : elle fait baisser le taux de sucre dans le sang



Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisées chez les enfants de moins de 7 ans, chez les femmes enceintes et les personnes âgées.
Les huiles essentielles ne doivent pas être utilisés à la légère, quelques gouttes suffisent pour agir, ne jamais dépasser les doses.

Huile essentielle de menthe poivrée : circulatoire, anti nausée, tonifiante et circulatoire, anti-migraine, antalgique, digestif. Attention, elle a un côté très réfrigérant, donc à ne pas mettre sur les parties génitales. Idéale pour les jambes lourdes avec comme base l'aloès verra
1 goutte sur chaque tempe très loin des yeux, calmera vos maux de tête
En cas de nausée, à respirer ou à mettre 1 ou 2 gouttes sur un mouchoir

Huile essentielle de lavande vraie : calmante, antiseptique, antispasmodique, anti-stress, cicatrisante
1 goutte sur le plexus solaire vous calmera, en massage également de ¾ gouttes avec une huile végétale sous la plante des pieds favorisera le sommeil et le calme
2 à 3 gouttes sur les plaies pour favoriser la cicatrisation
Aussi sur les piqures de moustiques

Huile essentielle gaulthérie ou wintergreen : anti-douleur, circulatoire, réchauffant.
A utiliser systématiquement avec une huile végétale, 5/6 gouttes pour 2 bonnes cuillères à soupe d'huile végétale Calophylle pax exemple qui est top si foulure, entorses, ou après une longue marche.

Huile essentielle de basilic tropical : anti-diarrhéique, antispasmodique, anti-infectieux, cicatrisant
Laper 1 goutte sur le dos de la main vous évitera les ballonnements
2 gouttes et pas plus sur le ventre calme les spasmes au-delà elle peut provoquer la diarrhée.

Huile essentielle de Tea Trea ou arbre à thé : antiseptique, anti-infectieux, antiviral, cicatrisante A appliquer sur les plaies ou boutons soit pure 2 gouttes ou diluer dans une huile végétale.



Baume au souci du Dr Theiss en magasin Bio
Pour les jambes lourdes outre le fait de les passer sur l'eau froide matin et soir, appliquer matin et soir le baume du souci avec quelques gouttes d'huile essentielle de cyprès.
Elle est aussi formidable pour les peaux déshydratées, les fesses de bébé, pour calmer les peaux de certaines démangeaisons et ne l'oublier pas pour les coups de soleil.
Vous pouvez l'utiliser en crème de jour, pas besoin d'en mettre beaucoup juste une petite noisette, à éviter pour les peaux grasses.
Crème aux plantes médicinale des laboratoires Weleda
Légères inflammations, peaux agressées, abîmées, elle est hydratante, régénératrice.

Pour des solutions naturelles contre les insectes
http://www.aries-france.com/index.php?id=175



Pour les aphtes penser à mâcher des gommes à la propolis
Pour les diarrhées (+ de 3 selles molles ou liquide par jour) : mettre 2 cuillères à soupe d'argile dans 1 verre d'eau reposer 1heure, mélanger et boire. Renouveler 3 heures après si possible. Avertissement, l'argile inhibe les médicaments ainsi que la pilule
Solution réhydratation OMS : mélanger 1 litre d'eau stérile, 6 cuillères à thé de sucre et 1 cuillère à thé de sel. Peut-être conservé 12h à température ambiante ou 24 heures au frigidaire, au-delà la jeter.

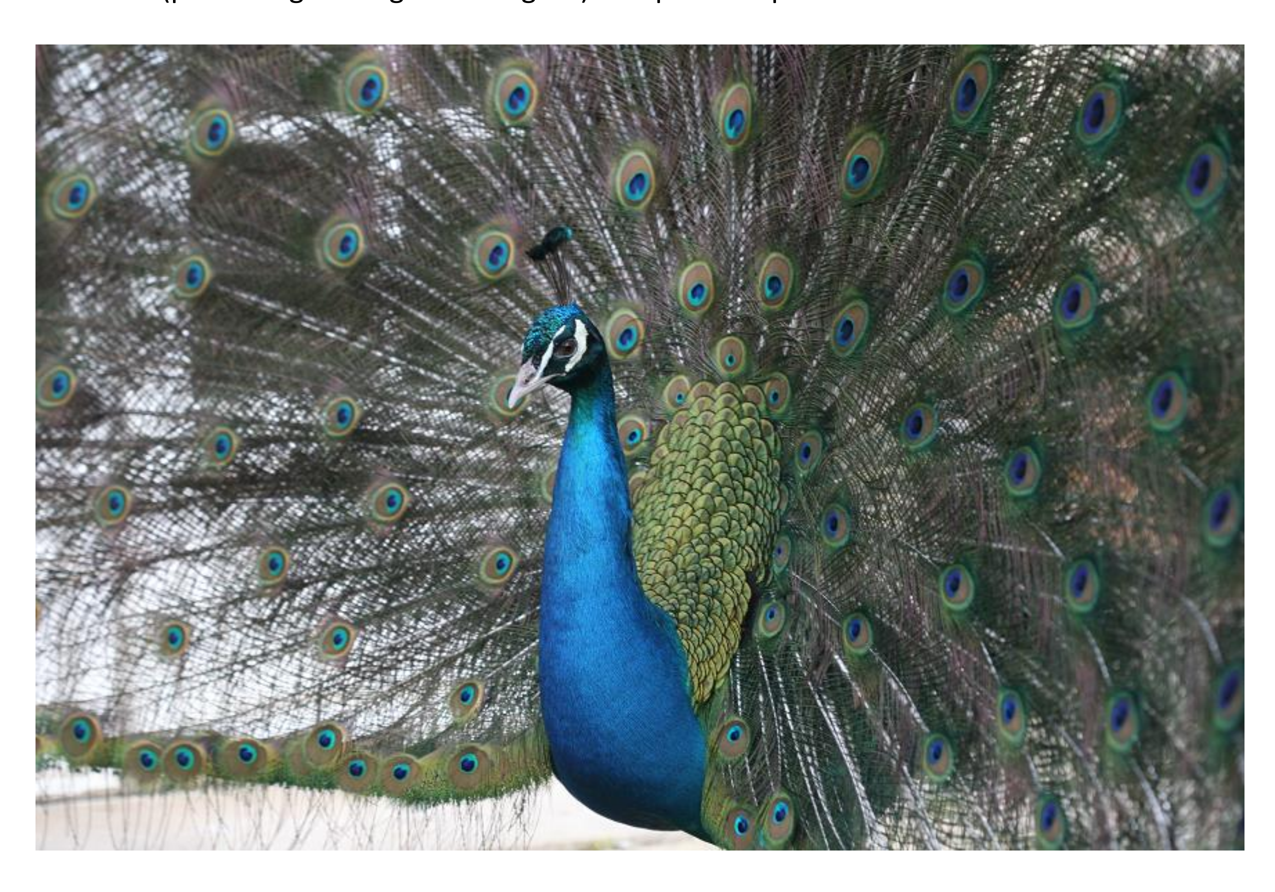
Âge	**Quantité**
Enfants de moins de 2 ans	50–100 ml (¼ à ½ tasse) après chaque selle diarrhéique, jusqu'à concurrence d'environ 0,5 litre (2 tasses) par jour.
Enfants de 2 à 9 ans	100–200 ml (½ à 1 tasse) après chaque selle diarrhéique, jusqu'à concurrence d'environ 1 litre (4¼ tasses) par jour.
Personnes de 10 ans et plus	À volonté, jusqu'à concurrence d'environ 2 litres (8½ tasses) par jour.



Les gouttes aux essences (huiles essentielles de menthe poivrée, girofle, thym, cannelle de Ceylan et lavande sur un milieu alcoolique) très utile si premiers symptômes tels que rhume, état grippal, début de bronchite....25 gouttes à boire dans 1 grand

verre d'eau à raison de ¾ fois par jour, garder en bouche pour que les essences se dispersent. **Pour les enfants de 7 à 15 ans 10 gouttes 3 à 4 fois par jour**. Si pas d'amélioration au bout de 48h, consulter un médecin.

Bien évidemment, ne pas oublier
1 rouleau micropore marque 3m sparadrap hypoallergénique microporeux. Ce sparadrap est conçu pour maintenir des pansements sur des peaux fines et/ou fragiles. Grâce à ses propriétés hypoallergéniques, il permet de minimiser les réactions allergiques des adhésifs.
1 rouleau sparadrap
Surgifix filet de maintien de compresses et pansements
1 boite de compresse stérile
2 bandes (petite largeur et grande largeur) et 1 pince à épiler



Le naturopathe n'est pas médecin mais praticien de santé. Il ne procède à aucun diagnostic mais à un bilan vital et n'interfère en aucun cas dans les traitements en cours.